zen
centrum
amsterdam

zensor...

zensor 43 winter 2008

Kanzeon



losse verkoop 3 euro



Redactioneel

Zazen is streng. Ook al zitten boeddhisten over de hele wereld in dezelfde houding, de Japanse vorm van mediteren is omgeven door strakke vormen, onverbiddelijke regels en ijzeren discipline. Dat leidt tot de paradox dat zazen is bedoeld om het lijden op te heffen, maar in de dagelijkse praktijk juist groot lijden voortbrengt.

Dus wat een geluk dat er in de zentraditie ook zo iemand als Kanzeon bestaat. In tegenstelling tot het rigide karakter van zazen, is zij juist rond, zacht en warm. In plaats van één voorgeschreven houding, kan zij alle vormen aannemen – afhankelijk van wie en wat er in een situatie nodig is. Zij hoort alle noden van de wereld, geeft uitdrukking aan dit leed in de vorm van een permanente traan, en helpt waar kan.

Is Kanzeon de Maria van de zen? Nee, betoogt Niko, want Maria is een figuur die buiten ons staat, terwijl het onze opdracht is om zelf Kanzeon te zijn. Ja, zegt André van der Braak.

Hoe dan ook, Kanzeon is voor onze sangha van groot belang, alleen al omdat we naar haar vernoemd zijn. Overigens was het Nico die Genpo Roshi indertijd de suggestie deed om de naam Kanzeon te kiezen. Een gouden greep, want er bestaat geen mooier streven dan compassie te belichamen.

De redactie



Kanzeon als spiegelbeeld

In Azië is Kanzeon een figuur bij wie men hulp en troost zoekt – of het nu om ziekte of angst voor een examen gaat. In het westerse boeddhisme nemen we Kanzeon als voorbeeld voor ons eigen leven. Niko: 'De gedachte 'Ik ben Kanzeon' is echt mahayana.

door Jacqueline Oskamp

Het mooiste wat Niko ooit met betrekking tot Kanzeon heeft gezien is Sanjusangendo, een tempel in Kyoto die onderdeel uitmaakt van een bedevaartsroute langs zevenendertig tempels gewijd aan Kanzeon. In zijn boek *Vormen van oneindige leegte* beschrijft hij de ruimte als volgt: 'Duizend en één Kanzeons staan hier naast elkaar, als betrof het een verhaal uit een Arabisch sprookjesboek. Zij maken hier elke dag, reeds eeuwenlang, hun opwachting en laten zich geduldig onderwerpen aan de devote blikken van pelgrims of de nieuwsgierige ogen van toeristen. Schoolkinderen, in grote aantallen met bussen aangevoerd, rennen luidruchtig over het gangpad. Maar het lawaai dat zij veroorzaken wordt overstemd door de stilte die de onbeweeglijke bodhisattva's uitstralen. Alsof ik een erewacht inspecteer, loop ik langs de rijen beelden, slanke lichamen, ongeveer van mijn lengte. De vele details maken mij duizelig. Iedere Kanzeon heeft elf hoofden en eenentwintig armen. In elke hand houdt hij een symbool. Alle beelden zijn nagenoeg identiek. Pas aan de hand van de foto's kan ik later moeizaam enig onderscheid ontdekken.'

Kanzeon is de Japanse variant van Avalokitesvara, zoals die oorspronkelijk in India ontstaat, en via China (Kwanjin) in Japan terecht komt. Onderweg maakt de bodhisattva een behoorlijke transformatie door. Niko: 'Avalokitesvara is een man, maar in China wordt hij een androgyne figuur en zo arriveert hij ook in Japan. In de iconografie wordt Kanzeon afgebeeld als een vrouwelijke figuur maar zonder borsten. De naam Avalokitesvara betekent: de heer die de klanken van de wereld hoort. Wat de klank van de wereld is? De klank van dukkha, van lijden: 'Au! Help!'

'Kanzeon is de verpersoonlijking van compassie. Het is geen historische figuur maar een beeld waarin compassie wordt uitgebeeld. Kanzeon is een sambhogakaya, het zogenaamde vreugdevolle lichaam. Je zou kunnen zeggen dat de kloof tussen het historische lichaam van de Boeddha en het absolute lichaam te groot is en dat er daarom bodhisattva's in het leven zijn geroepen om als overgangsfiguren te dienen. Kanzeon met zijn vele handen en ogen hoort het lijden, ziet wat er moet gebeuren en heeft allerlei middelen om het lijden te verzachten. Het is leuk om die ornamenten eens te bestuderen. Ze heeft veertig voorwerpjes in haar handen zoals een tempeltje, een boeddha, een kruikje met water van onsterfelijkheid, het dharmawiel van onderricht, een witte borstel om tegenspoed te verbannen, een wilgentak om ziektes te verdrijven, een pijl om vriendschappen te bewerkstelligen, een spiegel als symbool van wijsheid enzovoort.'

‘Dan luidt de vraag: wie is Kanzeon? Jíj bent Kanzeon. Jij hebt de vermogens om jezelf en anderen te bevrijden. In dat opzicht is Kanzeon anders dan figuren als Maria of de Heilige Antonius, die buiten ons staan. Kanzeon is, net als de Boeddha, een spiegelbeeld. In China en Japan is Kanzeon echter wel degelijk gaan fungeren als een Maria-figuur: iemand bij wie je toevlucht zoekt. Bij de tempeltjes van Kanzeon staan dozen met stokjes. Je moet geld geven, dan trek je een stokje, het stokje verwijst naar een briefje dat je weer uit een ander laatje moet halen en daarop kun je lezen welk geluk je in de toekomst te wachten staat – een voorspoedige geboorte of een geslaagd examen. Op ons komt dat misschien wat naïef over, maar ik heb ooit een mooie uitleg van dit fenomeen gehoord: door de zorgen bij Kanzeon te leggen, kan men zelf de zorgen vergeten. Het verlicht. Bovendien gaan we liever naar Kanzeon toe in de hoop dat ze ons helpt, dan zelf Kanzeon te moeten zijn. Toch is de gedachte ‘Ik ben Kanzeon’ echt mahayana.’

Dat Kanzeon in Niko’s dharmatalks slechts zelden ter sprake komt, heeft geen diepere betekenis. ‘Kanzeon neemt in mijn hart een grote plek in. Ik bid niet tot Kanzeon, zoals sommigen doen, maar zij wekt bij mij compassie, liefde en warmte. In het verleden heb ik een heel uitgebreid artikel erover geschreven en wellicht heb ik daarom het gevoel dat ik alles er wel over heb gezegd. Dat we de soetra in het Japans zingen is omdat het zo lekker zingt. In het Nederlands is dat lastiger. Het is de uitdaging om die Japanse tekst te zingen en te *durven* hem niet te begrijpen. Dat is een oefening in overgave. Overigens is het een mooie tekst die ertoe wil aansporen om altijd aan Kanzeon te denken: de eerste gedachte bij het wakker worden, de laatste gedachte voor het slapen gaan – Kanzeon.’

Volgens Niko kun je compassie op twee manieren beoefenen: passief en actief. ‘Bijvoorbeeld de zes paramita’s geven volop gelegenheid om te beoefenen. Het gaat over geven. Niet alleen geld geven, maar ook je woede geven. Het geven van ‘vrees niet’ wordt zelfs als de mooiste bodhisattva-gave beschouwd. De enige die nog hoger staat is de dharma geven. Daarentegen zegt de zenbenadering: je hoeft niets te doen, want je *bent* compassie. Je leven is niets anders dan compassie. Maar, zoals Dogen ook schrijft, compassie wordt niet gerealiseerd tenzij je het beoefent. Dat vind ik eigenlijk de mooiste formulering. Iedereen is verlicht, iedereen is compassie, maar je moet het wel willen beoefenen.’



Bekentenissen van een verontrust Mariakind

door **André van der Braak**

Mijn ouders waren katholiek, maar niet fanatiek. Mijn moeder beleefde het geloof vooral via Maria, dat had ze weer van haar moeder. Er liep een Marialijn door de vrouwelijke kant van onze familie. Mijn ouders stelden kerkbezoek voor de kinderen niet verplicht. Mijn jongere broer en zussen haakten dan ook al snel af, maar ik bleef gaan, tot Krishnamurti me op m'n zeventiende van het katholieke geloof afbracht.

Vanaf die tijd zocht ik het in het Oosten. TM, yoga, advaita vedanta, boeddhistische meditatieleraren, spirituele leermeesters, het kon allemaal niet op. Maar op m'n vijfendertigste, na elf jaar bij een Meester in de leer te zijn geweest



die uiteindelijk toch geen echte Meester bleek te zijn, was ik weer terug bij af. Alle meditaties, spirituele ervaringen, meetings en feedbacksessies hadden me uiteindelijk gebracht tot een plek waar ik me moederziel alleen voelde. In mijn gemeubileerde zolderkamertje drie hoog in Amsterdam-Zuid voelde ik me spiritueel gezien in een troosteloze woestenij.

Op een foeilelijk Perzisch tapijtje legde ik mijn meditatiekussentje neer, ik pakte mijn *mala*, nog uit 1991 van de dorpsmarkt in Bodh Gaya, en wendde me tot een oude bekende: 'Wees gegroet Maria, vol van genade, de Heer is met U. Gij zijt de gezegende onder de vrouwen, en gezegend is Jezus, de vrucht van uw schoot. Heilige Maria, moeder van God, bid voor ons zondaars, nu, en in het uur van onze dood, amen.' De tranen stroomden over mijn wangen, en hoewel ik een diepe verlorenheid voelde, was mijn eenzaamheid toch eventjes gemakkelijker te dragen.

De jaren daarna vond ik geleidelijk aan de weg naar de zendo, en mijn spirituele hart werd weer nieuw leven ingeblazen. Maar ik bleef mijn gesprekken met Maria voortzetten, bijvoorbeeld tijdens bezoeken aan de trappisten in Echt. En

ik merkte dat Maria ook in de zentraditie geen onbekende was. Ik kwam haar tegen als Kanzeon en Kwanjin. Maar Kwanjin bood me niet alleen vertroosting. Ik voelde ook een appèl van haar uitgaan dat me ten diepste verontrustte. Het was alsof ze voortdurend liefdevol aan mijn geweten knaagde en me uitdaagde om mijn egocentrisme opzij te zetten. Ze appelleerde keer op keer aan een diep hartsverlangen dat in me leefde om mijn hart opengebroken te laten worden, en 'een nieuw hart in mij geboren te laten worden'. Toen ik in juli 2006 *jukai* deed en Niko me vroeg of ik een voorkeur had voor een dharmanaam, koos ik 'hij die verontrust is door Kwanjin'.

Terwijl ik gestaag doorging met mijn zenbeoefening, vond Maria nieuwe wegen om tot mijn hart door te dringen. Op de sesshins met Ton Lathouwers bij de zusters in Steyl bezocht ik steeds het grote Mariabeeld in de kloostertuin om haar te begroeten. En voor het slapen gaan deed ik vaak mijn mala met weesgegroetjes. Kwanjin en Maria kwamen steeds dichter bij elkaar, tot ik ze nog nauwelijks van elkaar kon onderscheiden.

Sinds afgelopen augustus doe ik regelmatig mee met *trabalhos* ('werken') van de Santo Daime, een Braziliaans-katholieke groep die in hun rituelen de ayahuasca-thee als sacrament gebruikt. De bijeenkomsten worden geopend en besloten met het Onze Vader en het Wees Gegroet Maria. De *daime* (de Braziliaanse naam voor de ayahuasca-thee) wordt gezien als lerares die je de weg wijst en je helpt om obstakels in jezelf te overwinnen. Voor mij smelt de *daime* samen met Kwanjin en Maria. Ze weet de weg naar mijn hart te vinden en houdt me een spiegel voor, soms inspirerend, soms confronterend, maar altijd liefdevol. Ze duwt me de eenzaamheid in maar troost me dan ook weer. Ze geeft me kracht en moed om me ten diepste te laten verontrusten door de bodhisattva-gelofte om alle levende wezens te bevrijden. Ze rukt de beschermende teflonlagen van me af en draagt me vervolgens als een pasgeboren baby in haar armen.

'Je bent toch echt een Mariakind', zei Ton Lathouwers tegen me. Waar en wanneer ze zich ook aan mij presenteert, op het kussen, in de kloostertuin in Steyl, in de gebarsten kralen van mijn *mala*, of in een klein theeglaasje, ik probeer haar lessen op te vangen en in praktijk te brengen. Hoe verontrustend die lessen ook mogen zijn.

Ontmoeting met Kanzeon

In een kerk in Guatamala ervaart Puck Sanders de kracht van Kanzeon: 'Ik zie veel emoties aan me voorbijgaan: in vervoering bidden, huilen, lachen en veel liefde.'

Jan en ik zitten op de harde houten bank en kijken naar wat er vlak voor ons gebeurt.
In Antigua (Guatemala) staat deze schrijn van Hermano (broeder) Pedro de San José Bethancourt in een zijvleugel van de Iglesia San Francisco El Grande (kerk). Hermano Pedro leefde in de 17e eeuw. Hij deed heel veel goeds voor de allerarmsten in 't land, veelal Maya-indianen. Hij stichtte een ziekenhuis en een school voor ze, luisterde echt naar hun verhalen en verzachtte hun leed.

Het is zondagmiddag en de dienst is net afgelopen. Rijen mensen komen naar de schrijn toe om even contact met hem te maken en zelf nieuwe energie op te doen voor het harde leven. Wij zitten alles stil in ons op te nemen, ieder met z'n eigen gedachten en gevoelens.

Een jong stel komt de trap op. Vol genegenheid staan ze hand in hand te bidden, praten wat met elkaar en glimlachen elkaar toe. Dan steken ze een rode kaars aan, zetten hem tussen de andere in het hekwerk rondom de schrijn en lopen rustig verder met de stroom mee.

De mensen die hier voorbijgaan zijn bijna allemaal traditioneel gekleed. Vooral de vrouwen met hun zelfgeweven en in bonte kleuren geborduurde blouses aan en met eenzelfde gekleurde band in hun diepzwarte haar gevlochten, zijn prachtig om te zien. Hun rok is een langwerpig geweven doek strak om het onderlichaam gebonden, vaak in grijs/bruine tinten.

Een vrouw wordt door haar man en kind de traptreden opgeholpen en gaat op haar knieën tussen de vele andere mensen in zitten. Ze bidt hardop met veel armgebaren. Haar familie streelt haar schouders liefdevol. Dan begint ze zacht te huilen.

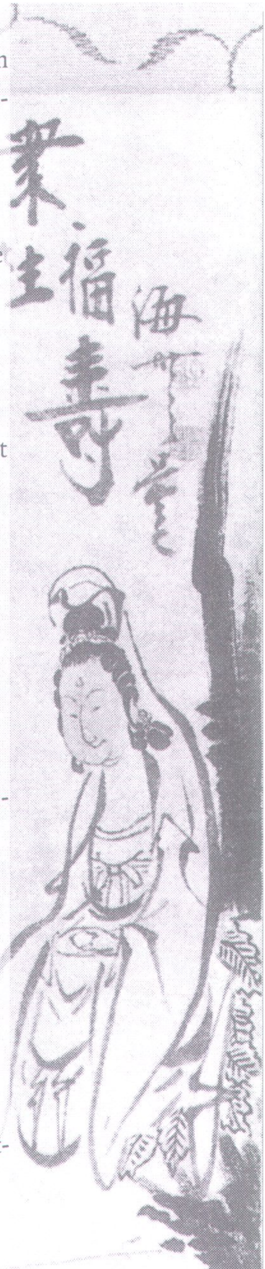
Aan de lange kant van de schrijn steekt het kind ondertussen de meegebrachte kaarsen aan, helder rood, geel en blauw in de vorm van een monnik. Hij bevestigt ze ook op het hekwerk, waar de talloze andere kaarsen vriendelijk hun licht verspreiden.
Na een tijdje staat de vrouw moeizaam op, geholpen door man en kind en krijgt een troostende arm om zich heen. Ze bidden staande gezamenlijk nog een keer en lopen verder naar de andere kant.

Een vader met zijn zoon komt de trap op. Ze zeggen wat tegen elkaar. Aan de korte kant van de schrijn gaat de jongen op de knieën zitten. Samen bidden ze een tijdje hardop. De jongen staat weer op en ze schuifelen met de mensen mee naar de lange kant. Hier zegt de vader weer wat tegen de vragend kijkende jongen, waarop deze zijn bontgekleurde kaarsen aansteekt en vastzet op het hekwerk. De vader legt zijn hand op de schouder van de jongen en weer bidden ze hardop. Als ze aan de andere kant de twee traptreden aflopen, zie ik een gelukkige lach op het opgeheven gezicht van het kind.

Ik zie veel emoties aan me voorbijgaan; in vervoering bidden, huilen, lachen en veel liefde. Liefde voor de monnik en voor elkaar.

Opeens verschijnt mijn overleden moeder van rechts boven in mijn gedachten, zonder beeld en zonder woord. Ik krijg tranen in mijn ogen en ik vraag haar om vergeving. Ik weet niet waarom of waarvoor, maar het is goed. Het overkomt me, het gebeurt gewoon. Het is moeilijk te beschrijven; het is groter dan ik.

Uiteindelijk staan ook wij op en lopen naar de schrijn toe. De laatste mensen glimlachen ons toe. We zijn volledig geaccepteerd. We raken de schrijn even aan en lopen langzaam naar buiten. Daar omarmen we elkaar met tranen in de ogen, vol van onze eigen gevoelens.



Ontmoeting met Kanzeon!

HAIKU-VOOR BEGINNERS

door **Mary Duyvendak**

Omdat Henk van der Geest dezer dagen al zijn krachten wijdt aan de nieuwe zendo, verzorg ik deze keer de haikuhoek. Ik deed ooit mee met een haikugroepje van Henk. Ik wilde voor mezelf en voor jullie nagaan wat ook alweer de kenmerken zijn van een haiku. Kijk naar deze voorbeelden:

Ik blaas de kaars uit
maanlicht vult onmiddellijk
mijn kleine bamboehut
Henk

Deze herfstdagen
werd ik wel oud - een vogel
verdwijnt in een wolk -
Basho

Een haiku is zeer kort en moet met aandacht gelezen worden, anders kan je er geen verbinding mee maken: even zelf ook kunstenaar zijn. Het gaat altijd over zintuigelijke ervaringen, direct en intens. De aanleiding is vaak iets in de natuur of in het dagelijks leven.

Een haiku maakt met hulp van onze eigen opgeslagen ervaringen voor ons een helder beeld dat zinvol is. Vol van wat voor zin? Tja. Ik citeer uit *Haiku Een jonge maan* van J. van Tooren: 'Elk klein ding staat alleen, vóór die leegte, en daardoor krijgt het een uitzonderlijke aandacht en betekenis; het is opgenomen in een oneindigheid, waarvan ook de toeschouwer deel uitmaakt.'

Er zijn een paar formele basisregels die ik wil noemen ook al worden deze regels zelfs in Japan vaak niet nagevolgd.
– een haiku bestaat uit 17 lettergrepen, verdeeld over 3 regeltjes: eerst 5 lettergrepen, dan 7 en dan weer 5.
– een haiku bevat een seizoenwoord.
– een haiku geeft twee beelden die een relatie met elkaar aangaan.

En nu proberen. Zoek een beeld. In het hier en nu of in je geheugen of in je fantasie. Iets dat je treft, iets waar je je mee kunt verbinden.
Bij mij verloopt het zo: in mijn geheugen vind ik Henk die met een witkwast op een hoge stelling staat. (Slordig: hij was in de zendo aan het witten met een roller natuurlijk).

En nu een tweede beeld dat met het eerste resoneert, dat er misschien een vonk afslaat, dat het reliëf geeft.
Ja. Sneeuw op het groen in de binnenplaats tussen de zendo en de Kosmos, bamboes staan daar. Maar die sneeuw was zondag en toen was Henk er niet. Ik kies ervoor dat tijdgat te negeren, want ik vind het mooi bij elkaar: het witten van de zendo en de sneeuw op de bamboe. En ik bof dat die sneeuw bij mij opkwam want daarmee heb ik een seizoenwoord.
En nu fatsoeneren. Lettergrepen tellen, puzzelen. En denk erom: sober, geen drama, veel leegte. Tot mijn genoegen



lees ik bij Van Tooren dat haiku oorspronkelijk 'schertsend gedicht' betekende.

Ik kom uit op:

Plafond witter wit
Henk staat hoog op de stelling
sneeuw op de bamboe

Nee. Bij nader inzien vind ik 'witter wit' (dan Omowit) niet zo grappig en bovendien wil ik de twee eerste regels meer verbinden. Zoals ze nu staan lijken het wel twee aparte beelden.

Zo dan:

Henk op de stelling
strekt zich uit om te witten
sneeuw op de bamboe

Ik kan me voorstellen dat er later nog iets anders bij me bovenkomt. Alsof ik een (trage) computer een zoekopdracht heb gegeven en van ergens daarbinnen waar in duistere gebieden oneindig veel aanwezig is, krijg ik misschien nog een reactie. Een mooi spel is dit. Ik kan het aanbevelen.

Ik sluit af met de grootmeester Basho voor wie religie, wijsbegeerte en kunst haast identiek waren.

De winterregen
begint – Altijd Reiziger
zal ik genoemd zijn
Basho

Literatuur:
Haiku. Een jonge maan van J. van Tooren
Haiku For Beginners, een site van Paul Brown
http://www.arttech.ab.ca/mbrown/haiku/lesson/.html



Het voornaamste beeld van 1001 Kannon-beelden in de Sanjusangendo-tempel, 13e eeuw, Kyoto, Japan

Kanzeon doet Haarlem

door **Peter de Vogel**

'Doet', wat een raar woord is dat eigenlijk, 'doet'. Spreek het enkele malen hardop uit en zie wat die klank doet. Al na een paar keer verliest het zijn betekenis en blijft alleen nog het geluid over. Verrassend hoe weinig er eigenlijk nodig is om jezelf te ontregelen! Een bijna kinderlijk plezier komt over me bij het doen van deze ontdekking. Het voelt als een bevrijding, als een heel even los komen van de grond. Maar wel met de rustige zekerheid dat er altijd een moeiteloos terug is naar de oude situatie, dat wil zeggen klank en betekenis als vertrouwd geheel.
Nieuwsgierig probeer ik nog even de Engelse vertaling: 'Dàzz' en het Franse 'Fè', en merk dat dit spelletje werkt bij ieder woord in welke taal dan ook. Maar zodra mijn eigen naam aan de beurt is, ontstaat er toch heel even een gevoel van verontrusting. Ineens is het geen spelletje meer. Dit roept lastige vragen op. Deze truc lijkt zonder moeite op alles en iedereen toepasbaar. Iets waarschuwt me er niet te lang mee door te gaan. De voorstelling van een gebied zonder houvast en grond maakt me draaierig.
Hoe langer je erbij stilstaat, hoe minder houvast je vindt. In de verte hoor ik de sirene van de ambulance, voel de dwangbuis, en de kalmerende injectie.

Toen ik in 2002 leerling van Nico werd en de dinsdagavonden begon te bezoeken, was alles, op het zitten na, nieuw voor me. Met vooral de service had ik in het begin grote moeite. Die weerstand verraste me geweldig en bracht me, zie ik nu pas goed, in een lichte staat van paniek. Daar stonden zo'n vijfendertig volwassen mannen en vrouwen hartgrondig en kennelijk uit volle overtuiging negen keer achter elkaar en steeds sneller, aangemoedigd door het botte geluid van een of andere trommel, Japanse spreuken op te dreunen, en ík stond ertussen mee te brabbelen! Hoe teleurstellend en ja, bedreigend was deze scène. En dan te bedenken dat toen ik ooit met mediteren begon, datzelfde romantische Japanse element deel had uitgemaakt van mijn motivatie om (bij vlagen) te gaan zitten! En nu, er lijfelijk mee geconfronteerd, draaide mijn maag zich om! Daar stond ik, met een licht gevoel in mijn hoofd, temidden van lieden die zo te zien

geen enkele twijfel hadden bij wat ze aan het doen waren! Was dít het dan? Inmiddels ken ik de *Enmei Jukku Kannon Gyo* uit mijn hoofd, maar weet eerlijk gezegd nog steeds niet wat de woorden betekenen en beperk me louter tot de klank.
De vertalingen die je tegenkomt ontlopen elkaar bovendien dermate, dat ik me serieus af begin te vragen waar betekenis zich ophoudt en bovenal, wat betekenis ínhoudt.

De weg per fiets van mijn huis in Haarlem-Zuid naar mijn atelier in het centrum, is op te splitsen in twee delen. Grofweg de helft voert door de Haarlemmer Hout, het overige gedeelte door de straten van Neerlands gezelligste winkelstad.
Het voetgangersdomein gaat hier zonder noemenswaardige signalering over in gebieden waar gefietst mag worden. Dit heeft me er op goed moment toe gebracht om gedurende het rustige traject, De Hout, de vier geloftes op te zeggen. Al snel kwam daar negen keer de *Enmei Jukku Kannon Gyo* bij, in de hoop dat het me wellicht nog beter zou wapenen tegen wat vóór me lag: de verbale terreur van de op koopjes azende shopper. Misschien heeft dat me tot nu toe behoed voor lijfelijke confrontaties, feit is dat zonder een ernstig beroep op mededogen dit niemandsland, deze vreetspleet, voor mij moeilijk zonder kleerscheuren te doorkruisen is.
De hierboven geschetste (Haarlemse) situatie is natuurlijk volstrekt niet uniek, ze is over te zetten op iedere gelegenheid waarbij mensen met verschillende belangen samen komen.

Bovendien ben ik niet alleen de fietser maar tevens de winkelende voetganger. Maak ik constant onderscheid, ben voortdurend en met onverdeelde toewijding doende de vijf skandha's tot uitdrukking te brengen, onder het aanroepen van de Bodhisattva. En deze schijnbare wanorde zou dan het antwoord moeten zijn op de geloftes?
Dat kan alleen als Kanzeon er altijd, overal en in álles is, vrij van betekenis, in absolute vrijheid.

CHO NEN KANZEON
BO NEN KANZEON



Het lijkt wel Chinees ....

Elke week reciteren we een aantal sutra's. Maar is het ook duidelijk wat we eigenlijk reciteren? Voor de nietsvermoedende toehoorder lijkt het soms wel Chinees. En dat klopt ook: de sutra's die we reciteren komen oorspronkelijk uit het Chinees, en zijn via het Japans en het Engels naar het Nederlands vertaald. In zo'n drievoudige vertaalslag gaat gemakkelijk het een en ander verloren.

In een serie artikelen gaat André van der Braak steeds op zoek naar het Chinese origineel van een sutra, vanuit de vraag:

wat staat daar nu eigenlijk?

Tweede aflevering: de sutra van Kanzeon.

De sutra van Kanzeon is in China ontstaan, waarschijnlijk meer dan duizend jaar geleden (het is onbekend waar en wanneer precies). Hakuin was een groot aanhanger van deze sutra; ze wordt in alle Rinzai-tempels gereciteerd, en ook in sommige Soto-tempels.
Vanwege onze grote bekendheid met de Japanse tekst neem ik die als uitgangspunt voor drie verschillende vertalingen. De compactheid van de tekst (tien korte regels) maakt haar voor meerdere uitleg vatbaar:

Kanzeon ***na mu butsu***	Het Indiase *namu* heeft oorspronkelijk een devotionele betekenis. Je zou deze regel dus kunnen vertalen als 'eer aan de Boeddha', of 'alle lof aan de Boeddha', of op meer katholieke wijze 'wees gegroet Boeddha'. In zenkringen wordt ze vertaald als 'één met Boeddha'.
yo butsu u in ***yo butsu u en***	*in* verwijst naar een directe oorzaak, *en* naar een indirecte oorzaak. Een brandende sigarettenpeuk is bijvoorbeeld een directe oorzaak van een bosbrand, terwijl het droge hout een indirecte oorzaak is. Maar *en* kan ook 'dichtbij' betekenen.
bup po so en	
jo raku ga jo	De zesde regel is een omkering van vier termen uit het oudste boeddhisme (vergelijkbaar met hoe in de Hartsutra alle vroeg-boeddhistische leringen worden weersproken): eeuwig (*jo*) in plaats van vergankelijk, vreugdevol (*raku*) in plaats van dukkha, bestaand (*ga*) in plaats van niet-zelf, zuiver (*jo*) in plaats van onzuiver.
cho nen Kanzeon ***bo nen Kanzeon***	*Nen* betekent 'gedachten'. *Cho* is 'ochtend', *Bo* is 'avond'.
Nen nen ju shin ki ***Nen nen fu ri shin***	Gedachten (*nen nen*) komen op in de geest, maar zijn tegelijkertijd niet verschillend van geest. *Nen nen* wordt ook wel vertaald als 'dit moment'. Het woord voor geest (*shin*) is in beide regels hetzelfde, het blijft dus open of het om onze individuele geest gaat, of om Big Mind.

Op de pagina rechts staan drie vertalingen naast elkaar. Een meer wetenschappelijke Engelse vertaling van Stanley Lombardo, de Engelse vertaling zoals die op www.zenriver.nl staat (beide door mij in het Nederlands vertaald), en een Nederlandse vertaling van Niko op basis van een Engelse vertaling van Maezumi Roshi.

Vertaling Stanley Lombardo[1]	Vertaling Zenriver	Vertaling Niko
Kanzeon *Eén met Boeddha*	*Kanzeon!* *Eén met de Boeddha*	*Kanzeon* *een met Boeddha*
Veroorzaakt door Boeddha, *Dichtbij Boeddha* *En bij Boeddha, Dharma* *en Sangha,*	*Verbonden met alle Boed-* *dha's in oorzaak & gevolg,* *en met Boeddha, Dharma en* *Sangha*	*met alle Boeddha's verbon-* *den in oorzaak en gevolg* *Boeddha, Dharma en* *Sangha zijn niet gescheiden*
Eeuwig, vreugdevol, *bestaand, zuiver.*	*Vreugdevol, eeuwig, zuiver* *wezen!*	*Ons ware Zelf is eeuwig,* *vreugdevol, zelfloos en puur*
Ochtendgedachten zijn *Kanzeon;* *Avondgedachten zijn* *Kanzeon;*	*Ochtendgeest is Kanzeon* *Avondgeest is Kanzeon*	*'s morgens Kanzeon* *'s avonds Kanzeon* *zij hoort de roepstem van* *de wereld*
Gedachten, gedachten *komen op in geest;* *Al deze gedachten zijn niets* *anders dan deze geest;*	*Dit moment komt voort uit* *Geest.* *Dit moment is niet geschei-* *den van geest.*	*dit moment ontstaat Groot* *Bewustzijn* *dit moment is niet geschei-* *den van Groot Bewustzijn*

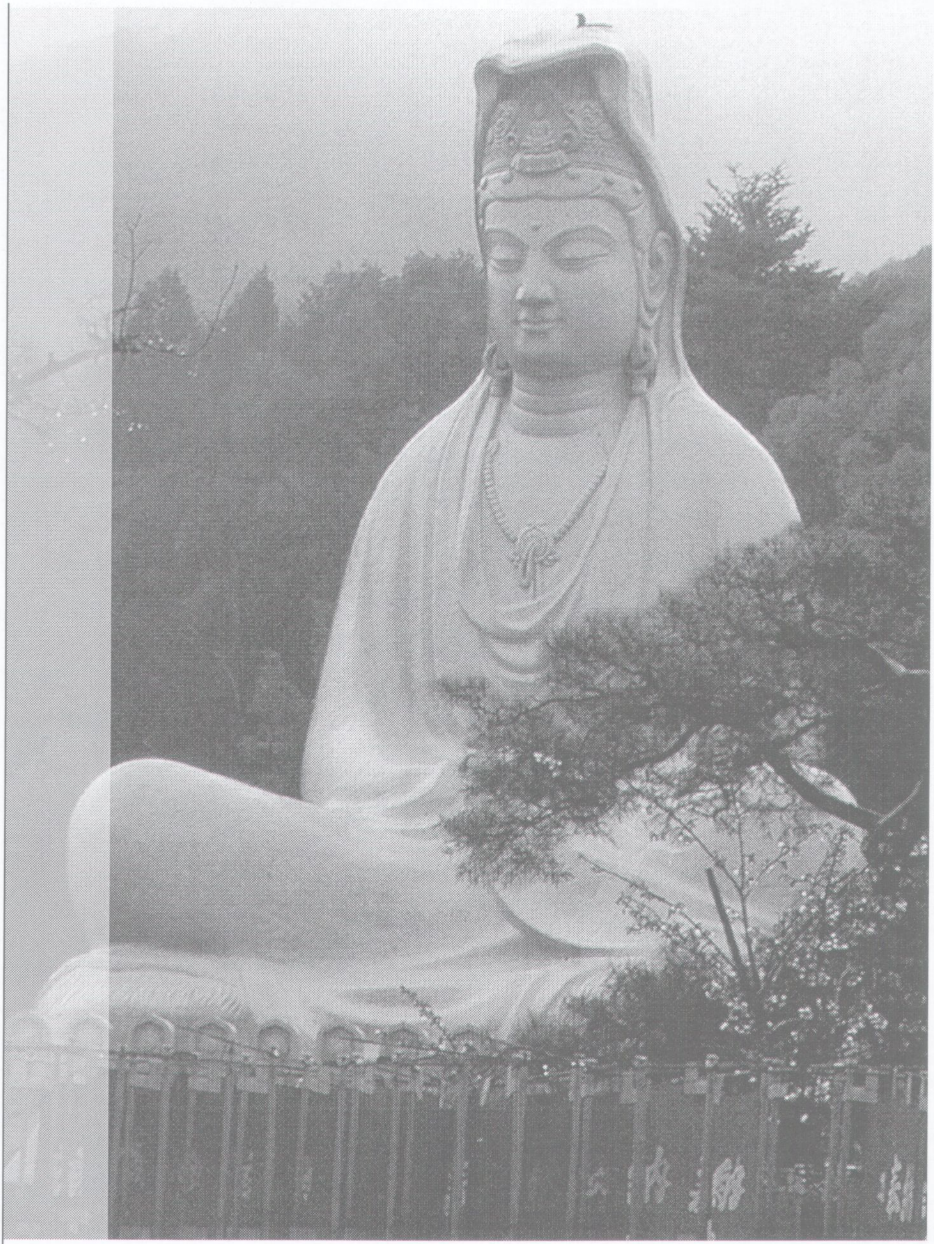
Ook voor deze sutra geldt dat creatieve inzendingen van harte welkom zijn bij de redactie van de Zensor.
Voor de vier Bodhisattva-geloften uit de vorige aflevering is een mooie vertaling binnengekomen van Mary Duyvendak:

Intentieverklaring van Bodhisattva's.

Al de talloze levende wezens moeten de overkant bereiken
Al de eindeloze ellende moet verdwijnen
Al de dharma poorten moeten worden opengezet
De hele heerlijke Boeddhaweg moet de onze zijn

Ik zie Bodhisattva's om ons heen die dit samen met ons laten klinken, vreugdevol
en krachtig, rij na rij tot in onafzienbare verten.
'Dit willen we zo', zeggen we.

1 *Zen Sourcebook. Traditional Documents from China, Korea and Japan.* Edited by Stephen Addiss, with Stanley Lombardo and Judith Roitman, Indianapolis: Hackett, 2008, pp. 5-7.



Kanzeon (Kannon), de bodhisattva van mededogen, ter nagedachtenis aan degenen die in de Tweede Wereldoorlog overleden, Kyoto,Japan.

Kanzeon

door **Joke Huiberts**

Avalokitesvara (Sanskriet)
Kwanjin (Chinees)
Kannon of Kanzeon (Japans)
Heldere Dharma Traan (Nederlands)

Kanzeon.
Een archetypisch beeld voor Compassie.
Wij zijn Kanzeon.

Kanzeon hoort het geluid van de wereld.
In haar handen een gestolde traan.
Ze heeft een wens.
Ze kent de onmogelijkheid van haar wens.

Wat is het geluid van de wereld?
Au, pijn, verdriet, vergankelijkheid, lijden, uitgestrekt lijden. Help!
Wat is die gestolde traan?
De parel van mededogen. Liefde.
Wat is haar wens ?
Alle levende wezens bevrijden van lijden.
Alle levende wezens Verlichting brengen.
Moge alle levende wezens gelukkig zijn.
Waarom is haar wens onmogelijk?
Vanwege vorm. Deze vorm. Dit lichaam.
Dat, fysiek (!) niet overal kan zijn...
Dat, gevoelsmatig, tekortschiet.
Lijden is alomtegenwoordig.
Daarom huilt Kanzeon altijd.

'De werkelijkheid kan alléén troost bieden als ze wordt getransformeerd.'
(Yehudi Menuhin, musicus, violist)



Kosmos 1991, vlnr: Niko, Pauline, Joke, Philip, Christa

Wat is die transformatie?
Het zien van sunyata.
Meestal vertaald als leegte, soms als openheid.

In 1991 las Pauline Asthita Vegting zeer ontroerd een tekst voor. Udana 8. Toegeschreven aan de Boeddha.
Nico was drie maanden naar Amerika en we zaten met een klein groepje iedere donderdagmorgen in het huis van Anna en Philip Seligmann.
Pauline had een zwaar leven. Fysiek, in vorm dus, getransformeerd van man naar vrouw. Later, in een gesprek, zei ze over Udana 8 : 'Als ik DIT eerder geweten had...' Ik vroeg: 'Dat zou toch niets hebben veranderd aan de feitelijkheid van je leven? Aan je lijden, je operaties, je worsteling ?' 'Nee', zei ze, 'Nee, maar tóch... Als ik DIT geweten had...' Dankzij Pauline, dankzij onze vriendschap, is het mijn lievelingstekst over sunyata geworden. Hier komt hij:

Er is, monniken, een plek, waar noch water, noch vuur, noch lucht is.
Het is niet de plaats van de oneindigheid der ruimte, noch die van de oneindigheid van het bewustzijn, noch die van het niets, noch daar, waar geen voor-

stelling noch een ontbreken van voorstelling is. Het is niet deze wereld noch gene, zij het de maan of de zon. Ik noem het, monniken, noch een komen noch een gaan, noch een staan, noch een vergaan, noch een ontstaan. Het is zonder steun, zonder begin, zonder eind, dat juist is het einde van het lijden. Er is, monniken, iets dat niet geboren is, niet geworden, niet gemaakt, niet gedaan. Wanneer dit ongeborene, niet gewordene, niet gemaakte, niet gedane niet bestond, dan zou er voor het geborene, het gemaakte, het gedane, geen uitweg te vinden zijn. Aangezien, monniken, er echter een ongeboren, niet geworden, een niet gemaakt, een niet gedane is, daardoor kan er ook een uitweg gevonden worden voor het geborene, het gewordene, het gemaakte, het gedane.
BOEDDHA, *Udana 8*

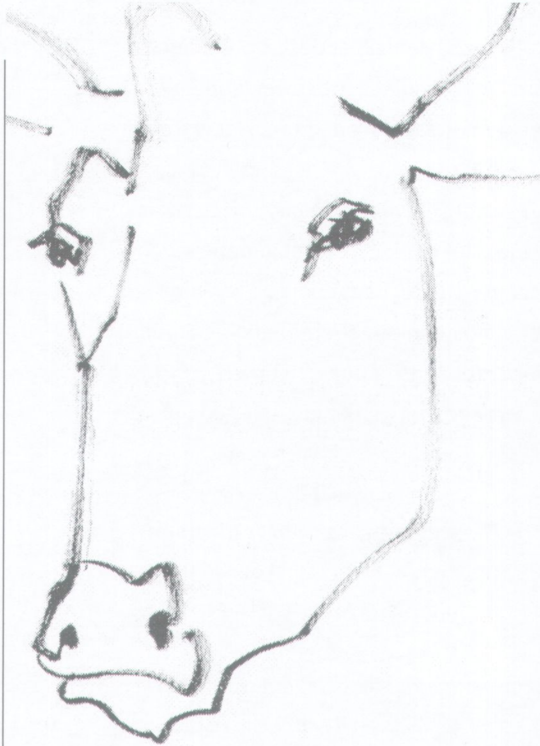
Op zondag 28 september 1997 opende de Regenboog-sangha haar meditatiecentrum De Stenen Brug, waar Pauline Asthita leraar werd. Ze overleed op 21 mei 1998 op 65-jarige leeftijd. De zendo is er nog. Van Walbeeckstraat 66 huis. Amsterdam.
Asthita is Sanskriet, door Maurice Knegtel vertaald. Het betekent Mu-Ju, de Japanse dharma-naam die ze met *jukai* kreeg van Genpo Roshi : Non Abiding Place.

Niko zei tijdens de laatste sesshin in Vught (ik heb met toestemming een kleine variatie aangebracht door het woord Luister toe te voegen) :

Wees stil...
Wees héél stil...
Luister...
Zó is het goed.



Gassho,
Joke Heldere Dharma Traan Huiberts



Drie paar extra oren

Wat Kanzeon is voor volwassenen, is Sinterklaas voor kinderen. In dit korte verhaal wordt onze zenstudent tegen wil en dank hulpsint en gaat in de leer bij Sinterklaas.

door **Gita Sonnenberg**

Sinterklaastijd, daar kon je toch ieder jaar niet omheen. Het werd almaar gekker. Wat je al niet met chocola en marsepein kon doen, dacht de zenstudent toen hij (het was eind oktober) zigzaggend met zijn winkelkar de stellages met snoepgoed ontweek. Nou had hij zelf geen kinderen, dat scheelde. Alleen een allerschattigst nichtje dat zo schandalig verwend werd dat hij zelf alleen verantwoord houten speelgoed gaf. Iedere Sinterklaas een dier (ze had al een eend, een giraf en een lieveheersbeestje). Daar bleef het wat de zenstudent betrof bij, verder deed hij niet aan Sinterklaas.

Zo was het al jaren.

Maar dit jaar was het anders, onze zenstudent wist niet precies wat. In de supermarkt (half november) begon hij al mee te zingen met het achtergrond kinderkoor. 'Hij komt, hij komt, de lieve goede Sint!', neuriede hij, terwijl hij nog maar een zakje pepernoten in zijn mandje stopte. 'Daar wordt aan de deur geklopt!', ging het door hem heen als de post door de brievenbus viel. 'Hoor, de wind waait door de bomen...', fluisterde hij zijn nieuwe vriendin in haar oor.

En dus toen de avond was aangebroken dat de Commissie Samenleving & Welbevinden (waar de zenstudent sinds enkele maanden deel van uitmaakte, na een uiterst succesvolle deelraadsverkiezing waarbij hij als een komeet de lokale politiek ingeschoten was, waarna hij vervolgens – vanwege een combinatie van

verbeterzucht en de overtuiging van zijn medepartijgenoten dat hij Goede Dingen kon doen – in de Commissie terecht gekomen was) samenkwam om de agenda te bespreken en zich op aanstaande plannen te bezinnen, had de zenstudent een keur aan snoepgoed bij zich en begaf hij zich al kuitenflikkend over de gang met versleten linoleum naar de vergaderzaal. 'Makkers staakt uw wild geraas!', riep hij galmend de zaal in.

Verbaasde blikken waren zijn deel (want meestal was hij heel rustig).

Het agendapunt 'Sinterklaas' was ingebracht door Connie, zijn roodharige spirituele vriendin en partijgenoot. Ze lichtte haar punt toe: Er was een Sinterklaas nodig om tegelijkertijd met de echte Sinterklaas aan te komen in het stadsdeel. Er zou een rondvaartboot zijn die de ringvaart op zou varen en aan zou komen bij de kleine kade aan de Lageweg. Daar zou een hoempa-orkestje de gebruikelijke liedjes spelen etcetera etcetera. 'En ik stel voor', zei ze met een glimlach, 'dat onze Sinterklaas in de leer gaat bij de echte Sint!'.
'Nou,' zei de voorzitter en tuurde door zijn bril de groep rond. 'Wie zou er graag Sint willen zijn?'
Het stille meisje van de Partij voor de Mieren, dat altijd zo makkelijk bloosde, keek de zenstudent strak aan. 'Volgens mij ben jij wel een goeie Sint', zei ze en ze kreeg een boei. 'Je vindt het toch leuk? Je komt zingend binnen!", voegde ze er aan toe en zweeg toen.
Er viel een stilte.
'Mooi, dan zijn we er uit,' sprak de voorzitter.

De volgende dag begaf onze zenstudent zich voor zijn afspraak met Sinterklaas naar het oudste gedeelte van het stadsdeel, naar een onopvallend huis in een rustige straat met brede kastanjes. Nadat hij had aangebeld, werd de deur opengedaan door een zwetende Piet. 'Sorry,' hijgde de Piet, 'maar ik ben bezig met een trapmarathon – oefenen voor de acrobatiek weet je – nog 23 keer te gaan.' En hij nam een aanloop naar boven. 'Loop maar achter me aan hoor,' riep hij halverwege de eerste verdieping.
De zenstudent liep achter hem aan tot helemaal boven, waar hij de deur naar de zolder openduwde. Het rook er oud, maar tegelijkertijd fris, het tochtte door de kieren. De planken kraakten onder zijn voeten en hij zag overal ouderwetse kisten en spullen staan. In een hoek zat bij een klein potkacheltje een gestalte. Sinterklaas. En Sinterklaas rochelde en vroeg om een kopje thee.

De goede lieve Sint, dacht de zenstudent.

'Zo, dus jij bent de plaatselijke hulp sint,' zei Sinterklaas. 'Ga zitten, neem plaats, wil je een kopje thee? Ik heb er geen koekje bij, want ik kan al een paar eeuwen geen zoetigheid zien. Kwestie van net een pepernoot teveel eten, en je wilt nooit meer.' Hij gebaarde met zijn wit gehandschoende hand naar een flesgroene poef aan de andere kant van de kachel en deed daarna de plaid weer over zijn benen.
De zenstudent ging zitten en keek de Sint aan. Hij zag er precies zo uit als het hoorde, met een rood gewaad en mooi wit haar, plus een gekamde witte baard. Alleen keek Sint wat chagrijnig, er ging iets vermoeids van hem uit.
'Mag ik een domme vraag stellen?', zei hij tegen Sint. 'Bent u echt honderden jaren oud?'
'Jazeker,' bevestigde de Sint en nam een slokje thee, 'ik ben stokoud!' Hij zuchtte.
'Maar, is dat echt zo of is het een marketingstunt?', drong de zenstudent aan.
'Nee,' zei de Sint. 'Luister, ik zal je het hele verhaal vertellen.'

En toen vertelde Sint zijn levensverhaal.

Sint begon bij het begin. Hoe hij als klein jongetje in Smirna voelde dat hij geboren was om goede dingen te doen. En niet zomaar goede dingen, maar dingen die echt Goed waren. Hij wilde de harten van mensen raken en hen helpen een beter leven te krijgen. Dit streven vonden zowel hij als zijn familie al heel wat. Maar toen hij eenmaal kloosterling was geworden en zijn wens kenbaar maakte, had de abt hem gevraagd waarom hij dat eigenlijk wilde, Goede dingen doen, en wat er zo Goed aan was. En of hij zomaar alles wilde doen of eigenlijk maar één ding. Om dat te testen had de abt hem op allerlei missies gestuurd. Twee jaar vuilnis ophalen. Acht maanden voeten wassen. Maar niet alleen nederige klussen: hij was ook een paar zomervakanties lang de plaatsvervanger van de sultan. Zo ontdekte hij zijn leidinggevende capaciteiten. 'En dat is handig met al die Pieten, laat ik je dat zeggen. Stelletje ongeregeld...' bromde Sint tussendoor.
Gaandeweg merkte Sint dat hij werkelijk een speciale gave had. Niet alleen om het goede te doen, maar vooral om de wensen van kinderen te horen. 'Het was net of ik drie paar extra oren ontwikkelde voor wat kinderen het liefste willen.'

'Maar daar worden ze toch verwend van?', vroeg de zenstudent.
'Soms,' zei de Sint. 'Soms niet. Vroeger dacht ik daar niet bij na. Ik wilde de noden van kinderen ledigen. En

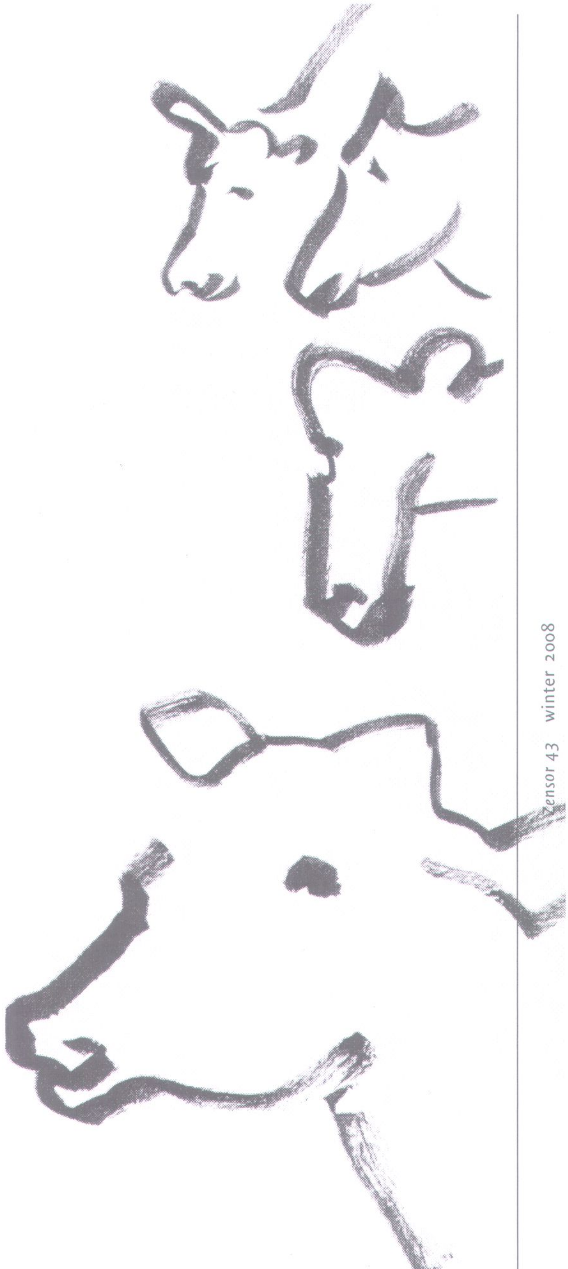
ik was niet heilig genoeg om ze een nieuwe pappa en mamma te geven, of een liever broertje, of geen nachtmerries meer. Dus dan gaf ik maar een pop. En dat hielp ook. Een beetje.'
Sint glimlachte bij de herinnering aan de blije kinderen.

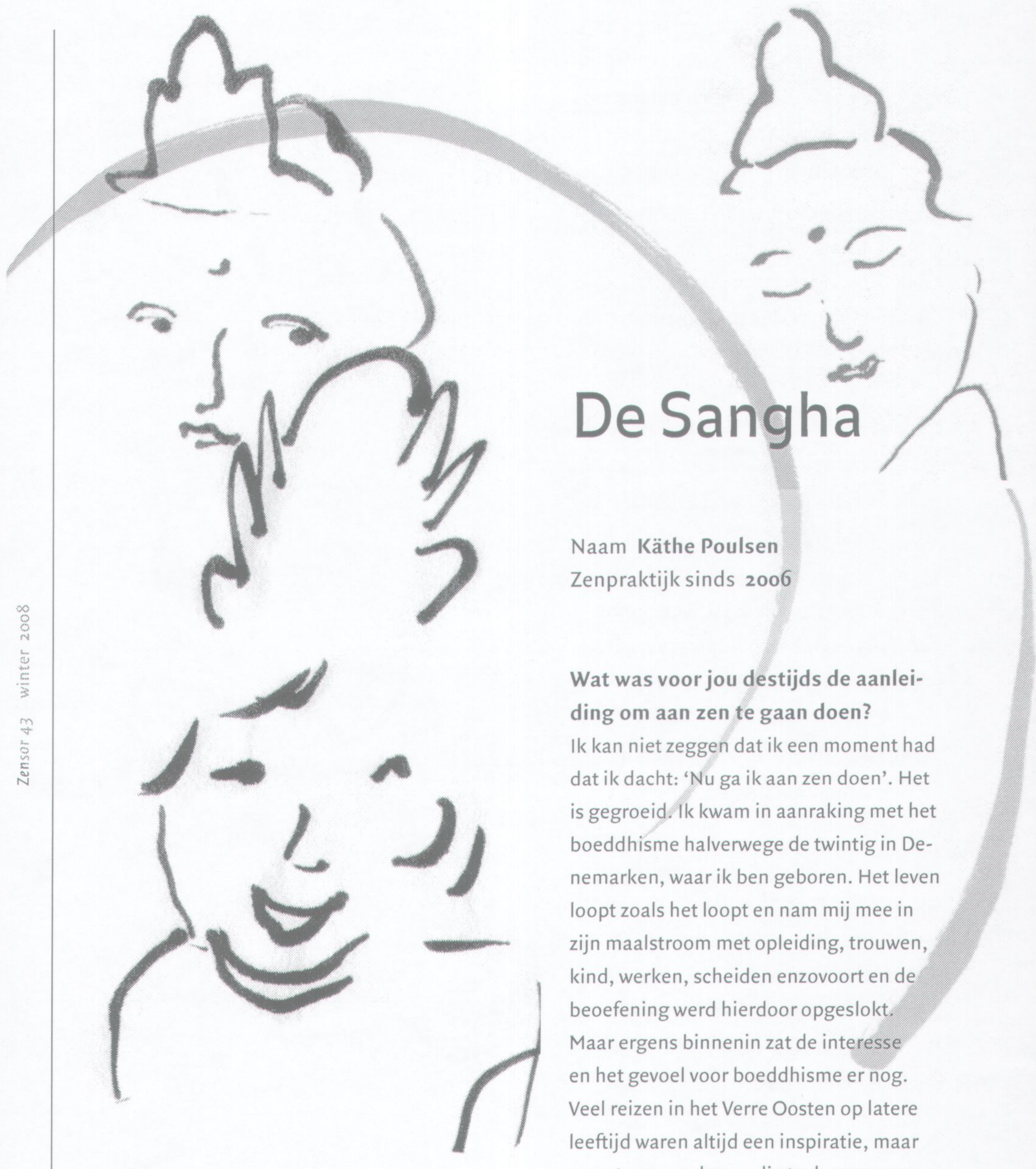
'Maar ik kom er dus niet meer van los,' zuchtte de Sint.

Hij had al eeuwen geleden geopteerd voor de hemel, maar z'n baas in kwestie had 'm toch weer overgehaald om nog even te blijven. Nog even. Om de harten van kinderen te openen, had hij 'm voorgehouden. Als een worst. Want natuurlijk zou hij happen, de goedzak, de goedheiligman.

'Nou,' zei de zenstudent na een tijdje, 'ik ben er helemaal stil van.'
De Sint keek hem aan, er was een wijze, goedmoedige uitdrukking op zijn gezicht verschenen. 'Wees een goede Sint, ga kinderen niet dreigen met straf, dat hebben ze er allemaal maar bij verzonnen maar het is onzin. Wees een goede Sint, lach en zwaai vriendelijk en hou die Pieten in de gaten. Dan doe je genoeg.'

'O.k.' zei de zenstudent.
'Dag Sinterklaas.'





De Sangha

Naam **Käthe Poulsen**
Zenpraktijk sinds **2006**

Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan zen te gaan doen?
Ik kan niet zeggen dat ik een moment had dat ik dacht: 'Nu ga ik aan zen doen'. Het is gegroeid. Ik kwam in aanraking met het boeddhisme halverwege de twintig in Denemarken, waar ik ben geboren. Het leven loopt zoals het loopt en nam mij mee in zijn maalstroom met opleiding, trouwen, kind, werken, scheiden enzovoort en de beoefening werd hierdoor opgeslokt. Maar ergens binnenin zat de interesse en het gevoel voor boeddhisme er nog. Veel reizen in het Verre Oosten op latere leeftijd waren altijd een inspiratie, maar weer terug verdween die toch weer naar de achtergrond. Wel heb ik jarenlang yoga beoefend.
Het bleef een rode draad in mijn bestaan en in een heel moeilijke periode in mijn

leven werd de behoefte steeds sterker. Ik bleek toch op zoek te zijn. Door mijn lieve yogadocent, aan wie ik veel aan te danken heb, ben ik gaan mediteren en dat zitten op het kussen deed mij erg goed. Zo is het langzaam gegroeid en zo ben ik na een lang leven waarin de ratio regeerde, erachter gekomen dat er een andere weg is. Zenbeoefening en zazen geven een andere kijk op het leven en daar viel ik voor. Uiteindelijk ben ik bij het Zencentrum in Amsterdam en bij Niko terecht gekomen, en heb ik mijn eerste sesshin meegemaakt - fantastisch. Dit is wat ik zocht, deze weg, deze Boeddhaweg.

Waarmee vermaak je je op het kussen?

Grappig ja. Wat doe je daar op dat kussen? Je zit! Je beoefent je ademhaling, je verdwaalt, je denkt, je hecht, je laat los. Je denkt: 'Ik heb hier geen tijd voor, waarom zit ik hier?' En je blijf toch zitten, en de wereld staat even, heel even stil, en de volgende keer trekt het kussen weer. De behoefte wordt steeds groter, en je gaat weer zitten en je vermaakt je weer, het wordt steeds belangrijker voor je.

Waar spoort zen je toe aan?

Het oefenen in het hier en nu te zijn met volledige aandacht voor wat is. Het bewuster leven in het nu. Het belang van bewuster omgaan met jezelf en anderen. Het omgaan met je ego, en met je oordeel over anderen. Het onderzoeken van alles en het goede behouden. Het gevoel dat zenboeddhisme niet zozeer iets oplegt alswel uitlegt.

Wat leidt je af van je zenbeoefening ?

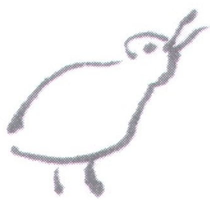
De alledaagse dingen die gedaan moeten worden, leiden mij wel af. Het is soms moeilijk om te gaan zitten in drukke periodes, het gaat gewoon niet altijd. Toch trekt het kussen steeds meer en daardoor is het ook mogelijk om wel te gaan zitten, al is het druk.

Welk zenboeddhistisch woord spreekt je het meeste aan?

Mededogen is natuurlijk niet specifiek een zenwoord, maar het is wel een belangrijk woord voor mij als ik aan zen denk, een belangrijk thema in mijn leven.
Het zenboeddhisme helpt mij om in ieder geval de intentie te hebben om mededogen te ontwikkelen.

Wat is voor jou de grootste valstrik in zen?

De storende invloed van het ego. Denken dat ik nu goed bezig ben en dat de anderen het ook moeten zien. Terwijl het niet gaat om te laten zien wat ik allemaal wel niet heb ontdekt, maar om zen gewoon in de praktijk te brengen in het dagelijkse leven.



Mededelingen

Mystiek lichaam. Deel II:

De verlichting van het lichaam (Boeddhisme) olv Nico Tydeman Sensei
Donderdag 10–11.00 u zazen, 11.15 - 12.30 u. studieklas.
29 jan. t/m 19 maart 2009 € 100.
Opgave vooraf noodzakelijk
Tekst lezen (syllabus) en commentaar.

Eihei Koroku van Dogen

Olv André van der Braak
Maandag 20–20.30 uur zazen, 20.30–22.00 uur studieklas
26 jan t/m 9 maart 2009
Kosten 85 euro.

Great Sangha Gathering 2009

Van dinsdag 13 t/m woensdag 21 januari op Ameland olv Genpo Roshi.
Voor meer informatie zie www.bigmind.org/Events.html

Citysesshin

De city-sesshin wordt deze winter voor het eerst gehouden in ons nieuwe onderkomen aan de Binnenkant 39.
Hij duurt van 28 t/m 30 december en op dinsdagmiddag 30 december zal er een jukai-ceremonie plaats vinden, waarbij Ben Claessens, Nelleke Doornebal, Nel van der Heijde, Sophie Hendriks, Teska Seligmann en Geke Zandman de geloften afleggen. Kosten €70 voor de hele sesshin, opgave vooraf noodzakelijk in verband met strikte regels van de brandweer.

Zenweekend

Op 24 en 25 januari, 21 en 22 februari en 28 en 29 maart is er een zenweekend olv Niko Tydeman Sensei, Lida Kerssies en Meindert van den Heuvel. Zaterdag van 15 – 21 en zondag van 10 – 17 uur.
€ 65 voor het hele weekend, € 45 per dag, inclusief maaltijden. Ervaring met zenmeditatie gewenst. Opgave vooraf noodzakelijk.

Vught

De sesshin in Vught olv Niko Tydeman Sensei vindt plaats van 20 t/m 24 mei.
In verband met de grote belangstelling is het raadzaam je snel op te geven. Voor meer informatie zie: www.zininwerk.nl.

Haiku-hoek

Henk van der Geest wil de volgende haiku-hoek wijden aan suggesties van sangaleden. Als je iets hebt – al of niet een haiku– stuur het naar henkvdgeest@orange.nl

Redactie

Met ingang van januari zal de samenstelling van de redactie van de Zensor veranderen. Francisca Boel en Marijke Vulink hebben laten weten zich te willen terugtrekken in verband met hun drukke werkzaamheden in het bestuur. Gertjan Mulder en Gita Sonnenberg zullen hun plaats innemen.



Thema voorjaars Zensor

Het thema van de volgende Zensor luidt: *zen en ergernissen*. Onvolkomenheden die onder het tapijt worden geschoven, getreuzel met kinhin, onbegrijpelijke teksten of wat er verder ook maar op je zenuwen werkt. Niets menselijks – dus ook irritaties – is ons boeddhisten vreemd. Maak van je hart geen moordkuil. Stuur je kopij uiterlijk 1 februari naar avdbraak@xs4all.nl.

het mededelingenblad
van het Kanzeon
Zencentrum Amsterdam
en een open forum voor
alle leden van de Sangha.

Redaktie
André van der Braak
Gertjan Mulder
Jacqueline Oskamp
Gita Sonnenberg
Beeldredaktie & opmaak
Marjan Gerritse
Medewerkers
Henk van der Geest
Marjolein de Vink
Sophie Hendriks

Redaktieadres
André van der Braak
e avdbraak@xs4all.nl
Jacqueline Oskamp
e j.oskamp1@chello.nl
t 020–6712 415

Kopij
ndré

o.

n.
tekeningen omslag en binnen
Sophie Hendriks

r… 4 nummers per jaar
mer t/m voorjaar.

Zensor maakt per september 2008 deel uit van het groot - en klein abonnement

De Zensor komt in de zendo te liggen en alle abonnementhouders kunnen hun exemplaar *met hun eigen naam erop* **meenemen.**

De Zensor zal ook nog steeds los te koop zijn voor € 3 per nummer.
Wilt u de Zensor thuis toegestuurd krijgen maak dan € 10 over op Postbanknr 9551864 ten name van Zensor, o.v.v. naam en adres.

Lotusvijver
Ieplaan 21
2565 LC Den Haag

